

Compartiendo la sabiduría de la comunidad  
para su viaje a través de la paternidad.

# 1-888-823-SANA

1-888-823-7262 | sana@maternalmentalhealthnow.org



## LLAMAR, MENSAJE DE TEXTO O CORREO ELECTRÓNICO

LUNES - VIERNES  
9 AM - 5 PM PST

**DISPONIBLE EN  
ESPAÑOL E INGLÉS**

Para información adicional visite  
[www.sanasana.support](http://www.sanasana.support)  
o correo electrónico  
[sana@maternalmentalhealthnow.org](mailto:sana@maternalmentalhealthnow.org)

Dar la bienvenida a un bebé a la familia puede crear desafíos de salud mental para los padres. **iEstamos aquí para ayudar!** ¡Un oído empático y comprensivo de un compañero que ha estado allí!

- Apoyo que afirma el género
- Culturalmente congruente
- Conexiones a los recursos locales
- Acceso a grupos de apoyo gratuitos
- Seguimiento semanal
- Plan de cuidados co-creado

Este servicio está disponible para todos los padres nuevos y futuros en el condado de Los Ángeles, incluidos:

- Madres
- Padres
- Parejas
- Padres adoptivos
- Padres biológicos que eligen la adopción
- Indígenas, negros y personas de color
- Personas queer y de género expansivo
- Las que han perdido un embarazo
- Los que sufren de infertilidad
- Los que han perdido un bebé
- Las que han terminado un embarazo



Este programa es ofrecido por Maternal Mental Health NOW. La misión de Maternal Mental Health NOW es eliminar las barreras para la prevención, identificación y tratamiento de los trastornos perinatales del estado de ánimo y la ansiedad en el condado de Los Ángeles. Este programa cuenta con el apoyo de la Fundación Conrad N. Hilton.

**Sana sana colita de rana.  
Si no sanas hoy, sanarás mañana**

es una canción infantil popular en español. Se canta cuando un niño se golpea el codo o se lastima. Decidimos llamar al programa de apoyo perinatal de pares Sana Sana porque los padres primerizos y los futuros padres también necesitan sanar.